

ほけんだより

いきいき健康推進課 Tel.0175-28-5800



# こころの健康づくり研修会



平成22年9月28日(火)に、民生委員・児童委員の方々20名にこころの健康づくり研修会を行いました。



【テーマ】

うつについて

全国的に、自ら命を絶ってしまう方は増えています。自ら命を絶つ前には、うつ状態を示す人が多いと言われています。

みなさん、周りに『うつ』状態になっている方がいたら、早く気づくことができればいいと思いませんか？



## うつの初期症状はどう見えると思いますか？

- 口数が少なくなる
- 表情が暗くなる
- 閉じこもる
- 人と会話しなくなる
- 考え方がマイナス思考になる など



## うつ症状が見えたときの対処方法は？

- 声をかける
- 家族と話をしてみる
- 体調等が悪くないか聞く
- 話を聞く
- 「がんばれ」と励まさない など



## 自分ひとりで悩まないで まず相談を

10月25日～31日は、  
精神保健福祉普及運動の週です



### ○こころの病気には早めの治療が大切

「なんとなく調子が悪い」「眠れない」などの症状が1ヶ月以上続いたり、ストレスがたまっている場合は、一人で悩まず、信頼できる人やメンタルヘルスのある病院、相談機関に相談しましょう。

### ○家族と地域の理解が大切

こころの病気は、家族や周囲の人の理解が大切です。

「あの人は怠けているだけ」と思わず、本人と家族の気持ちを考えてみましょう。

